



别让地球抛弃我们
张海君 总策划



请让我们 吃得健康些

侯红霞 主编

生活水平在提高，人们在追求消费的质量档次外，会更加注重健康问题。与其说是为吃，还不如说是为了吃得健康些。为了我们的健康，为了我们的健康饮食，我们要行动！



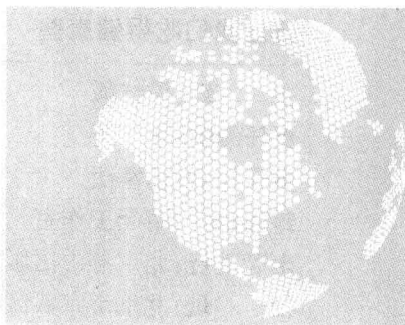
北京燕山出版社



别让地球抛弃我们
张海君 总策划

请让我们 吃得健康些

侯红霞 主编



生活水平在提高，人们在追求消费的质量和档次外，会更加注重健康问题。与其说是为吃而吃，还不如说是为了吃得健康些。为了我们的健康，为了我们的健康饮食，我们要行动！

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

请让我们吃得健康些/侯红霞主编. —北京:北京燕山出版社, 2011.4

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2632 - 9

I. ①请… II. ①侯… III. ①食品卫生 - 普及读物
IV. ①R155 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 066551 号

请让我们吃得健康些

主 编:侯红霞

责任编辑:李 涛

责任校对:杨富丽

封面设计:晴晨工作室

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 码:100054

电话传真:86 - 010 - 65240430(总编室)

印 刷:北京华戈印务有限公司

开 本:710 × 1000 1/16

字 数:150 千字

印 张:13

印 数:1—5000 册

版 别:2011 年 9 月第 1 版

印 次:2011 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价:25.80 元

编辑出版委员会

主 编

侯红霞

编 委

徐帮学 宋学军 崔峰涛

袁 飞 纪康保 侯红霞

王 辉 王更记 石晓娜

内 容 简 介

打开电视，翻开报纸，假食品、污染食品：黑大米、黑豆腐、黑啤酒、泔水油、注水牛肉、硫黄熏制的银耳、亚硝酸盐漂白的熟食等消息接二连三，触目所及，皆是惊心之物。我们每个人都在问：明天我们还能吃什么？

本书编写的目的不是教你怎样鉴别食物，而是旨在引导广大青少年朋友行动起来，认识食物面临的问题，追根究源，一起努力为人类寻求健康饮食和低碳饮食，为了大家的健康和地球美好的明天，让我们一起行动起来吧！

前言

绿色代表着生命，充满着希望！它的存在把大自然装扮得更加美丽动人！每当看到和想到绿色时，我们心中就会产生一种催人奋进的力量，使我们顿时感到热血沸腾，奋发向上！绿色是整个大自然中最引人注目的希望之色，您看她紧紧地拥抱着大自然，无私地释放着自己的能量，默默地装扮着山川、田野、公园、家……

自然是伟大的，生命是可贵的，世界因生命的存在而精彩动人。而我们人类在惊叹大自然有多么美丽的同时，也在不断地伤害我们的地球母亲。大自然无私地给予了我们无尽的财宝，可贪婪的人类却不是知恩图报，不但不保护大自然，反而去破坏自己的栖息之地。虽然我们自己得到了一时的便利，可后果却不堪设想，我们的地球家园到处遭受着破坏，甚至连南极、西藏都成了人类的“突击地”。

在我们的记忆中，我们的家是这样的：

春天是一幅生动而充满生机的照片，美丽奇特的花朵绽放出自己的笑脸，顽皮的小草也从地里探出了头。“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”多么美的一幅图画啊！

夏天的画卷里有亭亭玉立的荷花，一阵阵微风徐徐而来，一个个风筝翩翩起舞，芬芳无比，真是美不胜收！

秋天，金黄的落叶铺成小道，田野上处处能看到丰收的喜悦与欢乐，桂花树十里飘香，如此之美景谁能忘怀？

冬天，看着雪花纷纷飘落，所到之处，都是银装素裹，大家享受着雪花带来的欢乐，谁能说这不是地球带给我们的恩泽？可是在享受这个资源宝库的同时，我们是否想过该如何珍惜这个能给我们带来喜悦的地球家园？

可是，现实中眼前的景况又是什么样的呢？如果说发展经济要以危害人体健康和生物的生命活动为代价，那么，请问，发展经济还有什么用呢？难道非要等到这个世界满是垃圾，每天都是沙尘暴袭来，没有水供我们饮用时，我们才能够觉醒吗？相信那时就已经太晚了！地球是宇宙间唯一一个能供我们生存的空间，是它孕育了我们世世代代，我们每一个人都需要爱护我们的生存环境，爱护我们的地球母亲。希望全世界的人们都能够树立起真正的环保意识，共同携起手来，大打一场消除污染、保护绿色的全球性人民战争，使我们共有的家园的天更蓝，水更清，草更绿，心更纯，山更秀，人更美！让我们赖以生存的地球变成真正的“绿色家园”。

为了我们共同的家，我们要从我做起，从点点滴滴做起，为保护生态环境、拯救地球家园而努力。

编者

2011年4月

目 录

第一章 有什么我们可以放心吃

- 一、怎一个“吃”字了得 / 1
- 二、看看外国人怎么吃 / 4
- 三、吃出来的问题 / 7
- 四、世界各国严肃对待食品安全问题 / 8
- 五、安全食品在哪里 / 14
- 六、可怕的食物安全之痛 / 16
- 七、科学到底是朋友还是敌人 / 21
- 八、食品安全问题，我们该如何面对 / 24
- 九、如何看待媒体报道 / 26

第二章 谨慎黑心食品的伤害

- 一、形形色色的有毒大米 / 30
- 二、染色大米好看不好吃 / 31
- 三、劣质速冻饺子 / 32
- 四、毒馒头 / 32
- 五、加料面粉的“美丽外衣” / 33
- 六、方便面里的是是非非 / 34
- 七、中毒的干菜、干果 / 35
- 八、“毒”韭菜 / 35

请让我们吃得健康些

- 九、作假的“毒”粉丝 / 36
- 十、“毒”黄花菜 / 37
- 十一、问题腌菜 / 38
- 十二、油条的不安全因素 / 39
- 十三、艳丽的反季节蔬果 / 41
- 十四、有毒的蘑菇 / 42
- 十五、泔水油是这样炼成的 / 43
- 十六、加入甲醇的白酒 / 44
- 十七、糖精水加色素做成的葡萄酒 / 45
- 十八、勾兑饮料 / 46
- 十九、死猪肉做成的“鲜”肉松 / 47
- 二十、令人作呕的血豆腐 / 48
- 二十一、可燃烧的饼干 / 49
- 二十二、果冻中的添加剂 / 50
- 二十三、冒牌的水果罐头 / 50
- 二十四、催命奶粉 / 51
- 二十五、可怕的散装劣质小食品 / 52
- 二十六、劣质“黑豆腐” / 53
- 二十七、劣质红心鸡蛋 / 54
- 二十八、不保健的保健品 / 56
- 二十九、零食的原罪 / 59
- 三十、杀人的包装 / 65
- 三十一、过度“美容”的染色瓜子 / 66

第三章 火眼金睛帮你挑选健康食品

- 一、认识饮食风险 / 69
- 二、食品污染的主要来源有哪些 / 70
- 三、家庭防范食品污染的措施有哪些 / 71

- 四、如何正确识别食品标签 / 72
- 五、食品标签一般需要有哪些内容, 如何理解 / 74
- 六、怎样利用食品标签选购食品 / 75
- 七、特殊营养食品的标签应注意什么问题 / 76
- 八、如何由包装辨别真伪优劣 / 76
- 九、为什么要慎用塑料包装袋 / 77
- 十、如何根据包装上的标签辨别质量 / 77
- 十一、什么是绿色食品 / 78
- 十二、什么是无公害农产品 / 79
- 十三、什么是“ISO9000认证” / 79
- 十四、如何鉴别大米的品质 / 80
- 十五、如何选购面粉 / 81
- 十六、如何鉴别和选购食用油 / 84
- 十七、蔬菜农药残留超标鉴别 / 85
- 十八、吃水果要注意的问题 / 88
- 十九、如何选购、鉴别新鲜猪肉 / 89
- 二十、如何防范“瘦肉精”猪肉 / 91
- 二十一、如何选购鸡肉 / 92
- 二十二、如何鉴别注水鸡鸭肉 / 93
- 二十三、如何鉴别蛋类的新鲜度 / 93
- 二十四、如何选购禽类腌腊肉制品 / 94
- 二十五、水产品的质量问题和选购方法 / 94
- 二十六、如何选购、保存和食用豆芽 / 98
- 二十七、如何鉴别鲜牛奶 / 99
- 二十八、如何鉴别假奶粉 / 99
- 二十九、如何合理选购和食用酸奶 / 100
- 三十、人们认识植物油的误区 / 102
- 三十一、区分压榨油和浸出油 / 103
- 三十三、食用油的质量标准 / 104

请让我们吃得健康些

第四章 教你几招，远离食物毒害

- 一、如何清除果蔬中的残留农药 / 105
- 二、如何去除肉类中残留的农药 / 106
- 三、如何消除食品中的致癌物 / 107
- 四、如何预防及处理河豚中毒 / 109
- 五、菜豆如何去毒 / 111
- 六、鲜黄花菜如何去毒 / 111
- 七、发芽马铃薯如何去毒 / 112
- 八、哪些食物可以解毒 / 113
- 九、把住入口关 / 114
- 十、伪劣食品不用怕，五招帮你来识别 / 117
- 十一、家庭用餐三建议 / 119
- 十二、外出就餐三注意 / 124
- 十三、聚会用餐要“五防” / 125

第五章 让绿色食品走上我们的餐桌

- 一、绿色食品的界定 / 127
- 二、绿色食品的质量特性 / 127
- 三、绿色食品的标志及其含义 / 128
- 四、绿色食品标志图案的识别 / 128
- 五、绿色食品标志许可使用编号 / 129
- 六、绿色食品商标与一般商标的区别 / 129
- 七、绿色食品标志使用权的期限 / 130
- 八、绿色食品必须具备的四个条件 / 130
- 九、绿色食品的特征 / 131
- 十、人们对绿色食品认识的误区 / 131

- 十一、纯天然食品和绿色食品的区别 / 132
- 十二、绿色食品的两个等级 / 133
- 十三、绿色食品标准 / 133
- 十四、绿色食品标准体系的构成 / 135
- 十五、绿色食品标准体系的特点 / 135
- 十六、绿色食品生产的技术标准 / 136
- 十七、产地环境质量监测的评价因子 / 137
- 十八、绿色食品的产地环境质量标准 / 137
- 十九、选购绿色食品的“五看” / 138

第六章 打造属于你的低碳健康饮食

- 一、食品安全事关你我他 / 139
- 二、绿色食品绿在哪儿 / 140
- 三、选择越远的食品越好 / 142
- 四、吃喝要看食物血糖生成指数 / 143
- 五、饮食的酸碱度不能忽视 / 145
- 六、饮食酸碱平衡的注意事项 / 147
- 七、选用F食品和健康食品为佳 / 148
- 八、远离十大垃圾食品 / 149
- 九、对不含任何添加剂的食品不可轻信 / 151
- 十、方便食品对健康不方便 / 152
- 十一、要远离色泽异常艳丽的食品 / 154
- 十二、对异常甜蜜的食品说“NO” / 155
- 十三、白的食品其实并不白 / 157
- 十四、野味也能吃出麻烦来 / 158
- 十五、谨防海鲜及粮食与餐具带来的重金属污染 / 160
- 十六、不要让烧来烤去的食物给健康留下后患 / 163
- 十七、肥胖会使基因网络发生变化 / 165

请让我们吃得健康些

- 十八、吃土豆可预防营养过剩 / 167
- 十九、警惕外瘦内胖带来的风险 / 168
- 二十、抗生素污染会让人体不设防 / 170
- 二十一、吃不了兜着走与少烟寡酒的背后 / 171
- 二十二、喝白开水经济实惠又健康 / 173
- 二十三、做饭与配制婴儿哺乳忌用纯净水 / 174
- 二十四、食品包装储存也会带来问题 / 175
- 二十五、不要让细菌打扰了冷藏食物的安宁 / 177
- 二十六、用电离辐射消毒——可提高菜果灭菌率 / 178
- 二十七、使用生铁锅是最明智的选择 / 179
- 二十八、用微波炉和电饭锅蒸煮节约知多少 / 181

第七章 营造有机新生活

- 一、了解有机新概念 / 182
- 二、健康、自然的生活方式 / 182
- 三、什么是有机食品 / 183
- 四、有机食品有哪些种类 / 183
- 五、追溯“有机农业”之源 / 184
- 六、发展有机食品是一种必然 / 186
- 七、有机饮食保健康 / 187
- 八、家庭扫毒运动 / 188
- 九、家居黑名单 / 189
- 十、有机：从点滴做起 / 189
- 十一、有机生活是一种整体观念 / 190
- 十二、远离“有机”文字游戏 / 191

第一章

有什么我们可以放心吃



一、怎一个“吃”字了得

民以食为天。所以古人也曾经作过这样精辟的阐述：“食、色、性也。”人的本性不会改，食在人的生活中的地位就不会改变。中国人以前见面打招呼，开口就问：“您吃了没有？”现在的年轻人开party（社交聚会），家人团聚，多问的是：“今儿去哪儿吃？”或“今儿吃什么？”现在生活水平提高了，食品种类丰富了，有时真不知道该吃什么好。

中国的食文化不仅源远流长，而且花样繁多，进了四川有川菜，来到陕西有陕菜，去了广东有粤菜。现在，每个城市都有每个城市的特色菜，每个饭馆都有每个饭馆

的特色菜。而且每种菜都有每种菜的讲究，有的辣，有的甜，有的以麻为特色，有的以清炖、红烧、糖醋等为卖点。就单单一一条鱼，就有很多种不同的做法。仅一个豆腐，就可以做出好多种来，干豆腐、水豆腐、豆浆、豆腐脑、豆汁、豆腐

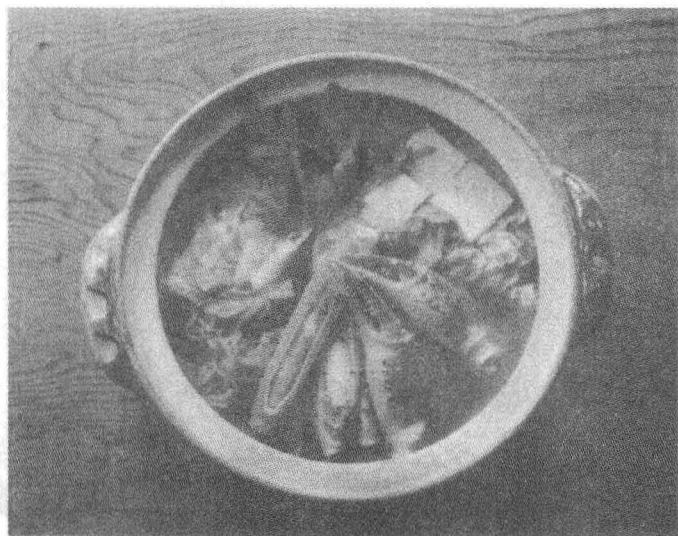


美味食物

干还有臭豆腐，真是五花八门。

中国和外的餐具是很不同的，中国人善用筷子，外国人善用刀叉。虽然现在国际交流日益增多，会用刀叉的中国人多了，外国人也以善用筷子为自豪，但看那笨拙的样子，就不由得感慨不能小觑文化的差异及其潜在的力量。

孙中山先生曾感慨地说：“中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美；而中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾。”



美味的菜肴

这小小的吃字后面，其实有许多值得我们琢磨的问题。事实上，

饮食自古就是一种文化活动，体现着许多文化的底蕴。早期人类把食品刻画在陶瓷上，或者在吃食之前行个仪式，这些都成为饮食文化的雏形。现在饮食文化包含越来越丰富的内容，包括食物的开发利用；食品的烹调技法与理论；炊具和食具的类型；饮食礼仪和风俗；饮食理论与实践，以及由饮食文化产生的哲学、艺术、道德、历史传统及神话传说，还有饮食反作用于人和社会的种种文化现象。可以说，饮食文化构成一个庞大的文化系统，是整个中国文化的一个重要组成部分。

英国前首相麦克米伦说：“自从罐头食品问世以来，要享受饮食文明，只有到中国去。”可见他对中国的饮食的推崇。

既然吃和文化相关，就不仅仅是填饱肚子而已，正像钱钟书

所说：“吃饭有时候像结婚，名义上最重要的东西，其实往往是附属

品……这种主权旁移，包含着一个转了弯的，不甚素朴的人生观。辨味而不是充饥，变成了我们吃饭的目的。舌头代替了肠胃，作为最后最高的裁判。”所以，从饮食可以反映出许多文化内涵，大到风俗传统、民族特性、经济水平，小到个人趣味、道德水准都可以通过饮食体现出来。

由于吃东西是日常生活中最为普通之事，大多数人往往会忽略它，不去深入体会吃带给人们的深刻体验和附加含义。文人出于对生活对事物的敏感，能从最熟悉的事物中发现其他人所未发现，言普通人所未言，因而，文人说吃会别有一番情趣于其中。

近代文坛才女张爱玲在20世纪二三十年代就说过如此具有前瞻性的话，使我们不得不佩服她对事物的敏感力和观察力：“报刊上谈吃的文字很多，也从来不嫌多。中国人好吃，我觉得挺值得骄傲的，因为是一种最基本的生活艺术。如插花室内装修，就不是人人都能做得到的，而相形之下又都是小事。民以食为天，但看大饼油条的精致，就知道食不光是填饱肚子就算了。现

代所有繁荣的地区都生活水准普遍提高，劳动减少，吃得太富营养，一过三十岁就有中风的危险。中国的蔬菜小荤本来是最理想的答复。我觉得发明炒菜是人类进化史上的一个小小里程碑。几乎只要到菜场去拾点断烂菜叶边皮，回来大火一煸，就能化腐朽为神奇。”

古书中的《随园食单》《饮膳正要》，是专门谈吃的著作，书中从物的禀性、作料、洗涮、调剂、配搭、火候、迟速、器具、时节、忌戒，一直谈到各种具体菜的制作，真可谓是关于吃的百科全书。就是小说《红楼梦》《金瓶梅》里说吃的地方，也是极为翔实详尽的，里面谈吃的内容竟然成为考察地方民俗的一项重要史料，可见中国食文化的巨大影响力。现代文人中，说吃的要数梁实秋和丰子恺最为艺术了。梁实秋能把窝头写得妙笔生花，丰子恺能把吃蟹写得津津有味，大概再没有一个国家的文人能比得上我们说吃说得妙趣横生，写得如此淋漓尽致了。在这里，除了感叹文人的妙笔生花和匠心独运，还要感谢中国的食文化给了他们创作的灵感与契机。



二、看看外国人怎么吃

每个国家都有每个国家的饮食特色，在食物品种、吃法上各有讲究，当然，这里有一个共同的宗旨，就是健康与安全。

（一）严格式美国饮食

美国人通常选择在家吃早餐，但由于现代社会工作繁忙，或因为其他目的，如为增进交流，也会选择和同事或业务伙伴共进早餐。美国总统常和国家领导人一起进早餐，商界及政界人物有时也和同事一起进早餐，以人性化管理激励员工的积极性。

美国人一日三餐中，早餐比较丰富，包括果汁、麦片、烤面包、咖啡，更丰盛些的还会有香肠、火腿、鸡蛋等，也会有薄煎饼、威化饼、玉蜀黍饼，泡到牛奶中吃。美国人喜欢喝咖啡，超市里有各种不同风味的咖啡豆供顾客选购。燕麦片也是美国人早餐桌上常见的食物，有原味的燕

麦片，也有调好口味加水冲泡的速溶燕麦片。威化饼比薄煎饼酥脆，是经过烘烤处理的，是很方便又可口的早餐。



食品采购

美国人的午餐是三餐中最简单的，常常只是一些蔬菜或三明治、汉堡包、比萨饼、热狗，外加一杯饮料。由于工作地点离家比较远，午餐就在外面吃。

美国人的晚餐最为丰盛，常吃的主菜有牛排、猪排、炸鸡、炸虾、火腿及烤羊排，还有蔬菜、面